

Sandra Leis

11:11

Zeit für Tollkirschblau

Pflanzenplaudereien & Naturgeflüster



SANDRA LEIS

1 1 : 1 1

Zeit für
Tollkirschblau

Pflanzenplaudereien
& Naturgeflüster



Vertrauensvorschuss

Die Natur kann eine wirkkräftige Begleiterin auf unserem Lebensweg sein. Insbesondere Pflanzen weisen uns oft den richtigen Weg. Sie helfen uns über Stolpersteine, führen uns schützend durch imaginäre Brombeerhecken und erteilen uns manchmal herausfordernde Lektionen, die als Wegweiser dienen. Dieses Buch ist eine Expedition durch ihre Welt – quasi ein Leseausflug ins Grü... pardon, Blaue – eine Einladung zum Staunen und Lernen, zum Erinnern und Dankbarsein. Meine Geschichten wollen zur spielerischen Auseinandersetzung mit den wundervollen Begegnungen in der Natur anregen. Sie wollen inspirieren, nicht empfehlen oder therapieren. Auf den üblichen »Haftungsausschluss« verzichte ich deshalb ganz bewusst, weil ich auf deinen gesunden Hausverstand, deine Intuition und dein Verantwortungsgefühl für dich selbst und andere vertraue. Gehe achtsam, wach und respektvoll mit dem Gelesenen um, besonders dort, wo Pflanzen auch Gifte und Risiken in sich bergen. Die Natur schenkt uns bereitwillig alles, was wir für ein gutes Leben benötigen, wenn wir ihr mit echtem Interesse, Umsicht und Urvertrauen begegnen und unser Menschsein als untrennbares Teil von ihr wahrnehmen.

© 2026 Sandra Leis

Layout und Design: Simon Leis

Umschlaggestaltung und Artwork: Klara Leis

Fotos: © Wilfried Bedek (S. 12, 40, 48, 80, 81, 83, 84, 86, 99, 143), © Sandra Leis (alle anderen)

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Großbeersdorf

Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99181-841-0 (Paperback)

978-3-99165-773-6 (Hardcover)

978-3-99181-840-3 (E-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für die Natur.

Um 11:11 ertönt der Ruf der Seele hell und klar.

Um 11:11 werden Träume wahr.

Um 11:11 wird das Herz unendlich weit.

Es öffnet sich das Tor in die Zeitlosigkeit.

Um 11:11 verschmilzt das Ende mit dem Neubeginn.

Um 11:11 erstrahlt das Leben im göttlichen Sinn.

Um 11:11 färbt der Mond sich tollkirschblau.

Es ist die Blütezeit der Tollkirschfrau.

Vorschau

Vorsatz

Der Natur Gehör schenken	9
--------------------------	---

Vorsicht

Das Gras wachsen hören	13
------------------------	----

11:11 vor Mitternacht

11:11:01 Pflanzlicher Pioniergeist	19
11:11:02 Freudentränen des Himmels	23
11:11:03 Aufgeblättert	27
11:11:04 Grüne Flaschenpost	33
11:11:05 Gebrannte Erdenkinder	37
11:11:06 Aller guten Thinge sind drei	41
11:11:07 Leerzeichen der Natur	47
11:11:08 Stoamandl Invasion	51
11:11:09 Was gibt es Neues?	55
11:11:10 Potpourris und Eintöpfe	63
11:11:11 Zeit für Tollkirschblau	69

11:11 nach Mitternacht

11:11:01 Achtung Giftgrün! Lesen auf eigene Gefahr	77
11:11:02 Aus dem Tagebuch einer Hasel	85
11:11:03 Das Moos aller Dinge	91
11:11:04 Anziehungskraft	95
11:11:05 Windig mit Aussicht auf Bohneneintopf	101
11:11:06 Spiel mir das Lied vom Herbst	109
11:11:07 Invasive Pflanzenliebe	115
11:11:08 Traumhafte Beere	121
11:11:09 Wie b'stöd und doch obg'hoit	127
11:11:10 Blind Date mit der Natur	131
11:11:11 Der letzte Song des Turmfalken	135

Nachsatz

Nachgedanke	139
-------------	-----

Nachsicht

Naturliteratur	143
----------------	-----



Der Natur Gehör schenken

Kannst du dich erinnern, wann du das letzte Mal den Worten der Natur gelauscht hast? Wann warst du ganz und gar Ohr für die Natur? In welcher Klangfarbe ertönte ihre Stimme und welches Sprachrohr erwählte sie für dich?

Ich persönlich habe die Natur als freimütige Plaudertasche kennen, schätzen und lieben gelernt. Sie trägt ihr Herz am rechten Fleck und posaunt pausenlos ihre grünen Weisheiten in die Welt hinaus. Und auch wenn sie durch das Sprachrohr einer hübschen Blume zu mir tönt, hält sie mir dabei immer das unverblümte, glasklare Spiegelbild meiner ungeschminkten Selbstnatur vor Augen. Sind meine Sinne auf Naturfrequenz justiert, dann steht einem lehrreichen Inspirationsgespräch von Natur zu Natur nichts im Wege.

Schon oft verschaffte sich die kommunikationsfreudige Natur durch das magisch-mykotische »Waldohr« Gehör bei mir. Die Rede ist von einem Baumpilz, der auf die – meiner Ansicht nach ausnehmend wohlklingende – botanische Bezeichnung *Auricularia auricula-judae* oder auf den deutschen Namen *Judasohr* hört. Namensgebend ist das kursierende Gerücht, Judas habe sich nach dem Verrat Jesu an einem Holunderstrauch erhängt. Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber ich finde, dieses ehrfürchtige Geschöpf hat sich einen sympathischeren Namen verdient.

Womöglich ist es nur meine persönliche Wahrnehmung, aber ist dir auch schon aufgefallen, dass das Waldohrmyzel (das Myzel ist der eigentliche Pilz, der praktisch unsichtbar das Holz durchwächst und daraus gelegentlich sogenannte Fruchtkörper bildet) in den letzten Jahren sehr freizügig seine fruchtigen Ohrmuscheln ausstülpt?

Könnte eines der auf den Smaragdtafeln eingravierten Lebensgesetze des legendären *Hermes Trismegistos*, welches das natürliche Streben der

elementaren Wirkkräfte nach Ausgleich beschreibt, eine mögliche Erklärung dafür sein? Könnte es sein, dass die Natur auf die gegenwärtig permanent im Feuermodus agierende menschliche Gesellschaft mit den kühlenden Einsatzkräften von Luft und Wasser reagiert, um damit eine Überhitzung, ein drohendes Burnout der Erde, abzuwenden? Vielleicht schickt uns der Wetterbeauftragte des Schöpfers gerade deshalb vermehrt flüssige Sonnenstrahlen aus dem Wasserreservoir des Himmels. Dies wiederum erfreut die feuchtigkeitsliebende Pilzflora und lässt die Schwammerln aus Baum und Boden sprießen.

Das »Ohr des Judas« wächst, wie schon erwähnt, hauptsächlich auf abgestorbenen Stämmen und Ästen des Schwarzen Holunders, aber auch auf Esche, Ahorn und anderen Gehölzen. Die elastischen Fruchtkörper aus der Gattung der Ohrlappenpilze werden bis zu 6 cm breit und sind anhand ihrer typischen, ohrähnlichen Signatur unverkennbar. Die rötlich-braune, sehr selten weiße Oberseite der Muschel ist matt und samtig, die Unterseite eine Spur heller. Der Pilz hat weder Lamellen noch Röhren oder Poren, schmückt sich jedoch manchmal mit einer feinen Äderung. Ich liebe seine eigentümliche, gallertknackige Bisskonsistenz und bereichere oft, roh oder gekocht, Suppen, Saucen, Eintöpfe und Salate mit den urigen Wasch’ln.

Der Pilz des Jahres 2017 ist jedoch nicht nur ein proteinreicher Speisepilz, sondern auch ein traditioneller Heil- und Vitalpilz, der – ähnlich wie es auch dem Bärlauch (*Allium ursinum*) nachgesagt wird – die Fließegenschaften des Blutes positiv beeinflussen kann. Deswegen sollten Patienten mit blutverdünner Medikation die kurmäßige Einnahme von Präparaten aus Bärlauch oder Judasohr immer vorher mit dem Arzt besprechen.

Das *Waldohr* ist ein erdender Durchputzer, der gemeinsam mit der ebenfalls reinigenden Wirkung seines holler’schen Wirtschaftsbäumes unser Blut sauber halten, Entzündungen aufspüren und Schmerzen erträglich machen kann. Spannend ist für mich sein signaturenkundlicher Einsatz à la Paracelsus bei durch Stress und Reizüberflutung induziertem Tinnitus. In der Alchemie ist er ein Kind des Mondes, der sich bestens mit dem Naturgesetz des Rhythmus auskennt – idealer Tanzpartner, wenn biologische Rhythmen wie Schlaf, Herzschlag, Atmung und natürlich die Mondzeit der Frauen aus dem Takt gekommen sind.

Die Message des *Waldobres* ist für mich unüberhörbar klar: In unserer

taktlosen, modernen Welt ist einfach alles *zu viel* und vor allem *zu laut*. Nur ein signifikantes Absenken des Aktivitätslevels und Lärmpegels ermöglicht ein Gehörtwerden der äußeren und damit gleichzeitig unserer inneren Natur, damit wir uns wieder mit den Rhythmen des Lebens bewegen lernen.

Wenn es so ist, dass äußere Zeichen unsere Innenwelt spiegeln, dann möchten uns vielleicht die nach unten gerichteten Fruchtmuscheln des pilzigen Sprach(r)ohres daran erinnern, unser Ohr wieder Mutter Erde zuzuwenden, ihren Wünschen und Weisheiten still und bedacht zu lauschen, für die Quelle unserer Existenz einfach da zu sein, uns ohne Ablenkung aufmerksam ihre Geschichte erzählen zu lassen – der Natur Gehör zu schenken.

Hast du Muße, mit mir gemeinsam dem lebendigen Geflüster der Natur ein Ohr zu leihen? Dann ziehe deine Schuhe aus, stelle die Wegzeiger deiner inneren Uhr auf 11:11 und lasse dich entführen!

Bis gleich in der Natur
Sandra





Vorsicht

Das Gras wachsen hören

Die Natur hat eine starke Wirkkraft. Es ist deshalb meine Pflicht, dich über mögliche Wirkungen und erwünschte Nebenwirkungen, die durch das Lesen dieses Buches direkt oder indirekt ausgelöst werden können, zu informieren. Doch nicht nur das Lesen über die Natur, sondern vor allem der physische Aufenthalt in der Natur – und noch weitaus drastischer die bewusste Kontaktaufnahme zu Pflanzen und Naturelementen – kann einen nachhaltig positiven Einfluss auf dein Leben bewirken.

Wenn du das Tor in die unendlich weite Welt des Pflanzenreiches öffnest und mit dem Risiko der Unumkehrbarkeit dennoch den Mut aufbringst, durch dieses hindurchzuschreiten, dann solltest du dich vor Antritt dieser über das irdische Leben hinausführenden Reise eingehend mit den möglichen Konsequenzen auseinandersetzen und den Beipacktext des Heilmittels *Natur* lesen.

- *Immer* musst du mit natürlichen Begleitsymptomen wie steigender Lebensfreude, körperlicher und mentaler Entspannung und sogar erhöhter Vitalität rechnen.
- *Sehr häufig* wird von suchtähnlichem Verhalten beim Sammeln und Verarbeiten der Pflanzen berichtet.
- *Häufig* wird rückgemeldet, dass nach übermäßigem Natur- und Kräuterkonsum ein Gefühl der glückseligen Fülle aufgetreten ist.
- *Hin und wieder* kann es vorkommen, dass übermütige Triebe der Grünkraft nicht nur aus der Sammeltasche, sondern auch aus unseren Ohren quellen.

Zu diesem letzten Punkt muss ich unbedingt ein wahres Fallbeispiel erzählen: Bei einer meiner geführten Heilpflanzenwanderungen umringten wir alle ein wunderschönes Exemplar eines Breitwegerichs (*Plantago major*) und huldigten seinen Talenten. Eine Teilnehmerin berichtete von der

angeblichen Fähigkeit der langen Blattfasern, ein von Handystrahlung kontaminiertes Ohr energetisch zu reinigen. Beim Neutralisierungsprozess sollen sich – sie hat es anscheinend mit eigenen Augen gesehen – die Fasern schwärzlich verfärbten. Demonstrativ löste die Dame die reißfesten Fasern aus der Pflanze, rollte sie zu einem Knäuel und stopfte sich diesen in ihre linke Ohrmuschel. So kräuterwanderten wir frohgelaunt weiter.

Für Außenstehende könnte dieses Szenario jedoch durchaus den Eindruck erweckt haben, dass uns unbeugsamen Pflanzenliebhabern bereits das »Unkraut« aus den Ohren wächst. Zugegeben, dieser Gedanke amüsierte uns prächtig und erfüllte uns sogar ein wenig mit Stolz.

Doch zurück zu einer weiteren Nebenwirkung, die ich in keinem Fall unterschlagen darf:

- *Immer öfter* kommt es vor, dass wache Menschen, die sich intensiv mit Pflanzen beschäftigen, plötzlich das Gras wachsen hören.

Das Gras wachsen hören? Wie spannend! Diese erstrebenswerte Beiwirkung macht mich hellhörig und weckt meinen Forschergeist:

Ursprünglich stammt dieses Zitat aus der »Edda«, einer im 13. Jahrhundert entstandenen Sammlung skandinavischer Götter- und Heldensagen.

Heimdall, der Wächter der Götter, erzählt darin, er habe so gute Ohren, dass er »das Gras in der Erde« und »die Wolle aus den Schafen« wachsen hören könne. Meist wird heute die Redewendung mit geringschätziger Absicht für besserwisserische oder übervorsichtige und ängstliche Personen verwendet, die aufgrund scheinbar an den Haaren herbeigezogener Anzeichen negative Entwicklungen prophezeien und sich zukünftige Probleme schlichtweg in ihrer Einbildung zusammenreimen.

Doch im eigentlichen Sinn sind Menschen, die das *Gras wachsen*, die *Regenwürmer niesen*, die *Schnecken schmatzen* oder die *Spinnen weben* hören, äußerst empathischer, sensibler Natur mit scharfem Spürsinn und feinjustierten Antennen der Wahrnehmung. Sie vertrauen auf ihr Bauchgefühl und erkennen zukünftige Entwicklungen anhand allerleinster, für viele unsichtbarer Signale und können so rechtzeitig dementsprechend darauf

reagieren. Ohne die Fähigkeit des intuitiven »Voraussehens« und die Gabe, die Zeichensprache der Natur zu lesen und diese zu deuten, hätte die Menschheit in der wilden Natur wohl nicht lange überlebt. Der 6. Sinn wurde uns als Geburtsgeschenk, als Mitgift in die Wiege gelegt.

Wer das *Gras wachsen hört*, schafft für sich selbst sichtbare Verbindungen, zieht rote Gedankenfädengräser, geht in den unmittelbaren Kontakt mit der Umwelt und verknüpft Gehörtes mit den losen Fäden seiner Innenwelt. Er gibt den Dingen damit intuitiv einen Sinn. Wer sich verbindet, ist wohlig eingebettet in ein Gespinst aus vielen Naturkräften, deren Synergien – unabhängig davon, ob das heilsame Potenzial darin bewusst erkannt wird – aus dem Gleichgewicht Geratenes wieder in Balance bringen können.

Es ist höchste Zeit, die uns allen innenwohnende Intuition, die wir in eine aus den vielen Reizen des modernen Alltags dichtgewebte Decke gepackt haben, zu befreien, um uns aus eigener Kraft ein schutz- und heilbringendes Webwerk anzufertigen. Und wo ginge dies besser als in der freien Natur?

Das einzig wahre Naturheilmittel ist die *Natur* selbst.

Aber Vorsicht:

Es könnte sein, dass du bei regelmäßIGem Naturgenuss tatsächlich irgendwann das Gras wachsen hörst!



11:11

vor Mitternacht



Pflanzlicher Pioniergeist

Pioniere erforschen wagemutig und neugierig unbekanntes Terrain und ebnen neue Wege für alles Nachkommende. Pioniere sind Wegbereiter und Wegbegleiter. Einst zog es mich nach einem gefühlt schon viel zu lange dauernden Winter in das gelbwarme Energiefeld eines mit den unzähligen Blütenköpfchen des Huflattichs (*Tussilago farfara*) geschmückten Schotterberges. Ich badete in einem Meer der Lebensfreude und verließ den Platz mit Zuversicht und positivem Tatendrang.

Zwei unumstößliche Naturgesetze beschreiben die Prinzipien des *Rhythmus* und der *Polarität*. Die Natur pulsiert und ist unaufhörlich in Bewegung. Einerseits herrscht überbordende Fülle, andererseits vegetieren karge Zustände des Mangels, dazwischen findet man alle nur erdenklichen Formen und Nuancen des lebendigen Seins. Es scheint auch eine natürliche Notwendigkeit zu sein, dann und wann Räume der Klarheit und Ordnung zu schaffen. »*Tabula rasa*« oder treffender »*Natura rasa*« als unabwendbarer Teil des gesamten Schöpfungsplanes. Das unbeschriebene Blatt, der leere Naturraum als Einladung für Neubeginn und Weiterentwicklung.

Schon immer liebte ich Plätze, die, aus welchen Gründen auch immer, dem Erdboden gleichgemacht worden waren: Kieshaufen, Schotterbänke, Erdrutschhänge oder aufgelassene Steinbrüche. Magische-reizvolle, spannende Orte, die meist plötzlich und unsanft aus ihrer Komfortzone gerissen wurden. Locations, die auserkoren wurden, ihren Raum für die Entstehung eines neuen Biotops zu öffnen. Wenn auch meist unfreiwillig, so doch in jedem Augenblick hingebend und vertrauensvoll. Niemals bleibt eine von organischem Leben befreite Fläche längere Zeit unbesiedelt.

Wahrlich heldenhafte Pionierpflanzen, wie zum Beispiel der eingangs erwähnte Huflattich, sind bei der ersten sich bietenden Gelegenheit bereit, ins ungesicherte Feld zu ziehen – lediglich mit dem Schutzmantel

des Urvertrauens ausgerüstet. Sie sind die Scouts, die mit unglaublichem Feingefühl die Lage checken. Sie sind die, die mit sanguinischer Lebenskraft und Feuerenergie den unwirtlichen Lebensraum wieder komfortabel gestalten. Sie bereiten den Boden auf, geben ihm Struktur und somit all jenen Pflanzen Sicherheit und Halt, die dies für ihre Entwicklung benötigen. Sie begleiten nachkommende Pflanzen so lange, bis diese eigenmächtig und selbstsicher genug sind, um alleine weiter den Erdraum mit Leben zu füllen.

Auch uns Menschen holt die Natur immer wieder ungefragt aus einer komfortablen Sicherheitszone und stellt uns vor schier unbewältigbare Hürden und unbekannte Aufgaben. Dies können Krankheiten sein, die uns heimsuchen, oder Naturkatastrophen, die Hab, Gut und Leben bedrohen. Doch die Natur handelt niemals böswillig und will niemandem schaden. Sie schickt uns sogar viele Aufmerksamkeiten, sprich Vorwarnungen, die jedoch oft unbeachtet bleiben.

Immer strebt sie nach Ausgleich, so wie es im Lebensgesetzbuch geschrieben steht. Keineswegs möchte sie zum Feind degradiert werden, der bekämpft werden muss. Das ist daran zu erkennen, dass sie *immer* ihre an uns gestellten Herausforderungen mit dem passenden Lösungsheft dazu liefert. Es liegt an uns, in vorerst ausweglos erscheinenden, nicht sofort veränderbaren, neuen Lebenssituationen Augen und Herz für kreative Lösungen zu öffnen.

Wie wäre es, wenn wir uns in solchen Pionier-Situationen den Spirit unserer Scouts aus dem Pflanzenreich zur Unterstützung holen? Sie sind nicht nur Protagonisten und Bodyguards für Ihresgleichen, sondern stellen sich auch liebend und bereitwillig uns Menschen zur Verfügung – doch nur, wenn wir auch bereit dafür sind.

Schalten wir auf Scout-Modus.
Seien wir wachsam und geduldig.
Seien wir bereit, die Ärmel hochzukrempeln.
Seien wir bereit für Veränderung.
Seien wir gewappnet und offen für alles, was kommt!

Pionierpflanzen trifft man im Übrigen kaum alleine. Sie leben wohl ganz nach dem zeitlosen Motto: *Gemeinsam sind wir stärker!*